# HoMEDiCS®

# 3D Deluxe Pedometer




PDM-200B

El manual en español empieza en la página 32

**1 year** limited warranty

# 3D Deluxe Pedometer

**Set Goals & Monitor Your Progress**

Flip-Up Belt Clip
for Easy Viewing

Triple-Axis Technology
for Superior Accuracy



# TABLE OF CONTENTS

# INTRODUCTION

This digital pedometer displays steps taken, distance traveled, Calories burned, average speed, total exercise time, and 30-day memory storage, among many other useful features. Please read this manual carefully before using this pedometer. We suggest you keep this manual for future reference.

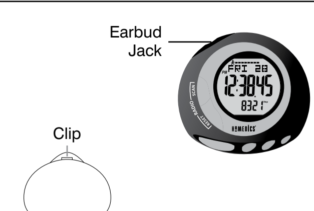
For promoting good health, including weight-loss, it is recommended that adults should walk 10,000 steps a day.*

When you start to walk or run, this pedometer will automatically begin displaying your steps taken, distance traveled, Calories burned, average speed, and exercise time.

*(American Heart Association)



# NAME/FUNCTION OF EACH PART




Battery Compartment Under Clip

Mode Button

Reset Button

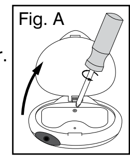
Volume Control

Adjust Button

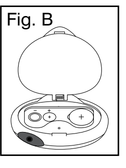
Light Button

# INSTALLING THE BATTERIES

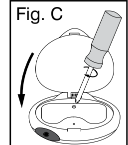
1. The battery cover is located under the clip section of this pedometer. Lift up the clip, unscrew the battery compartment and remove the cover. Fig. A


Fig. A

2. Replace the batteries according to the polarity indications inside the compartment. **Battery Type: One 3V Lithium CR2032 and two 1.5V alkaline LR44 batteries.** Fig. B


Fig. B

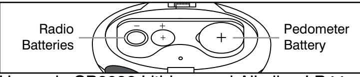
3. Replace the battery compartment cover and fasten the screw. Fig. C


Fig. C



**Important Notes:**

- The batteries that are used for the FM radio are located on the left of the battery compartment. The battery that is used for the pedometer is located on the right side of the battery compartment.
- Replace the pedometer battery when nothing appears on the display.
- Replace the radio batteries when the radio is not functioning.
- Batteries are hazardous waste. Do not dispose of them together with the household garbage.
- LR44 batteries are also known as AG13 or L1154 button cell batteries.




Use only CR2032 Lithium and Alkaline LR44 batteries for this pedometer. Remove the batteries when the unit is not in use for the extended periods of time. All user information, including the date and time, will need to be reset if the pedometer battery is removed or replaced. Clean contact on batteries and in battery compartment with a soft dry cloth each time you install the batteries.

# PEDOMETER MODES

This pedometer has 7 operational modes and are in the following sequence:

Press **Mode button** to scroll through modes:

- Time Mode: Displays the time of the day, STEPS TAKEN, CALORIES BURNED, DISTANCE TRAVELED, AVERAGE SPEED, % of GOAL COMPLETED and EXERCISE TIME for the current day.
- Walk & Run Modes: Displays the number of STEPS TAKEN, % of GOAL COMPLETD, EXERCISE TIME, DISTANCE TRAVELED, CALORIES BURNED, AVERAGE SPEED, that day while walking and running.
- Pacer Mode: Optional function that will beep to help the user keep up their desired pace.
- Alarm Mode: Optional function for an alarm to go off at the user's desired time.
- Stopwatch Function: Function that allows the user to track how long workouts take.
- User Information: Displays the user's AGE, WEIGHT, RUN and WALK STRIDE LENGTHS and DAILY STEP GOAL.
- Memory Mode: Displays the number of STEPS TAKEN, CALORIES BURNED, DISTANCE TRAVELED, AVERAGE SPEED and % of GOAL COMPLETED for the past 30 days.



# CALCULATING STRIDE LENGTH

In order to display accurate DISTANCE traveled, you need to measure and input your stride length in inches.

## How to calculate your Stride Length:

To properly calculate your stride length, measure a predetermined distance in feet. Once completed, either walk or run that distance, counting each step you take, and divide your predetermined distance in feet by the number of steps. Convert this number into inches.

## Example:

If your predetermined distance is 15 feet and you had walked or ran 10 steps in that distance, then the stride length is 1½ feet = 18 inches.

## Formula:

$$\frac{\text{distance traveled (in feet)}}{\text{\# of steps taken}} = \text{stride length (in feet)}$$

## Conversion:

1 foot = 12 inches

| Record your walking stride length here: | Record your running stride length here: |
|---|---|
| ____________________ | ____________________ |

# SETTING THE DATE & TIME

**Note:** To start, please remove the protective sticker from the display and install the batteries. For more information, refer to the INSTALLING THE BATTERIES section of this manual. The pedometer should turn ON and display the TIME mode. If the pedometer does not automatically display this mode, press the **MODE button** until the TIME and STEPS are displayed on the screen.

1. While in TIME mode, press and hold the **ADJUST button** for 2 seconds. The word ADJUST will be displayed, followed up the number representing the HOUR will start to blink.

2. To increase the HOUR, press the **ADJUST button.** Each press will increase the number by one in a cycling manner. Pressing the **MODE button** will confirm the entry.

3. Change the MINUTE, YEAR, MONTH, DAY and 12/24 HOUR MODES as described in step 2 above, using the **ADJUST button** to increase the selection and the **MODE button** to confirm the entries.





# SETTING USER INFORMATION

1. Press the **MODE button** until the word INFO is displayed on the screen. Press and hold the **ADJUST button** for 2 seconds until the number representing the AGE starts to blink.

2. To increase the AGE, press the **ADJUST button.** Each press will increase the number by one in a cycling manner. Pressing the **MODE button** will confirm the entry.

3. Next, the screen will display UNIT, followed by LB. LB represents all of the information in the pedometer being in Imperial format. To change to metric format, press the **ADJUST button.** To confirm the entry, press the **MODE button.**

   **Note:** By selecting LB, all information will be displayed in the Imperial format. By selecting KG, all information will be displayed in Metric format.
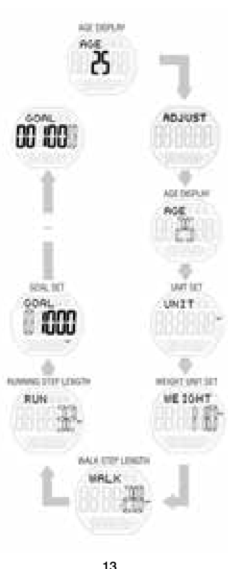


4. After selecting the unit format, the number representing the WEIGHT will start to blink. Press the **ADJUST button** to increase the selection in a cycling manner, and press **MODE button** to confirm entry.

5. Next, the word WALK will be displayed on the screen, followed by the number representing the WALK STRIDE LENGTH will start to blink. Adjust this number in the same way as described in step 2.

6. The display will show RUN and the number representing the RUN STRIDE LENGTH will start to blink. Change this value in the same way as described in step 2.

   **Note:** For more information on how to calculate STRIDE LENGTH, see CALCULATING STRIDE LENGTH section.

7. Next, GOAL will be displayed on the screen, and the daily goal value for the ten thousandth value will start to blink. Change the rest of the values in the same way as mentioned in step 2. Press the **MODE button** to confirm your entry.




# OPERATING THE PEDOMETER

Press the **MODE button** to scroll through the different modes of the pedometer.

**TIME MODE**
Displays the time in 12-Hour or 24-Hour format. (HH:MM.SS) The STEPS TAKEN is displayed at the bottom of the screen.

**Note:**

- This information automatically resets at midnight.
- By pressing the **ADJUST button**, you can toggle through the following information beneath the time:
  - > STEPS TAKEN: How many steps you have taken in the current day.
  - > % OF GOAL COMPLETED: How much of your daily goal you have accomplished during the current day.

**FORMULA:**

$$\frac{(\#\text{of Run steps} + \#\text{ of Walk steps})}{\text{Daily goal target}} = \text{\% of Goal Completed}$$

> CALORIES BURNED: How many Calories have been burned during the current day.

> DISTANCE TRAVELED: How many Miles or Kilometers traveled during the current day.

> EXERCISE TIME: The length of time you were active during the current day.

> AVERAGE SPEED: The average speed at which you had walked or ran during the current day.

**WALK & RUN MODES**

Displays the number of STEPS TAKEN while in RUN and WALK modes. Press and hold the **ADJUST button** to switch between the different options:

WALK MODE: The pedometer uses the WALK STRIDE LENGTH* to determine CALORIES BURNED and DISTANCE TRAVELED. Before walking, make sure your pedometer is set to WALK mode.

RUN MODE: The pedometer uses the



RUN STRIDE LENGTH* to determine CALORIES BURNED and DISTANCE TRAVELED. Before running, make sure your pedometer is set to RUN mode.

*Refer back to the SETTING USER INFORMATION section of this manual to set your STRIDE LENGTHS.

**Note:**

- By pressing the **ADJUST button**, you can toggle through the following information:

  > WALK or RUN: STEPS TAKEN is on the middle line, and EXERCISE TIME is on the bottom line.

  > % OF GOAL COMPLETED: How much of your daily goal you have accomplished during the current day. STEPS TAKEN will be on the bottom line.

**FORMULA:**

$$\frac{(\text{\#of Run steps} + \text{\# of Walk steps})}{\text{Daily goal target}} = \text{\% of Goal Completed}$$

  > KCAL: CALORIES BURNED is on the middle line, and STEPS TAKEN is on the bottom line.

> MILE: DISTANCE TRAVELED is on the middle line, and STEPS TAKEN is on the bottom line.

> ML/H or KM/H: AVERAGE SPEED is on the middle line, and STEPS TAKEN is on the bottom line.

- While on any of the above screens, pressing and holding the **RESET button** for 3 seconds will clear all of the following information for the current day: STEPS TAKEN, CALORIES BURNED, DISTANCE TRAVELED, AVERAGE SPEED, % of GOAL COMPLETED and EXERCISE TIME.





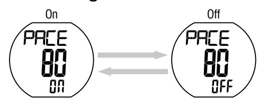

**PACER MODE**

This function will help motivate you to keep walking or running at the same pace you want during exercising, by using a repeating beep sound. This beeping represents the number of beeps/steps per minute. The default is 80 beeps per minute.

To turn this feature ON, press the **ADJUST button**.

To customize this setting, press and hold the **ADJUST button** for 2 seconds. You will see the number representing the beeps per minute start to blink. Press the **ADJUST button** to increase the selection in a cycling manner. Press the **MODE button** again to confirm entry.

**Note:** You can continue to use PACER mode while using other modes.



## ALARM MODE

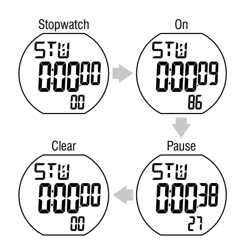
Use this ALARM feature to remind yourself of when to be active. To turn this feature ON, press the **ADJUST button** (or to turn OFF, press the **ADJUST button** again).

To customize the ALARM, press and hold the **ADJUST button** for 2 seconds. You will see the number representing the HOUR start to blink. Pressing the **ADJUST button** will increase this number by 1 in a cycling manner. Press the **MODE button** to confirm entry. Repeat this step for the MINUTES.



## STOPWATCH FUNCTION

To use the stopwatch during your workouts, Press the **ADJUST button** to START and PAUSE the clock. Press the **RESET button** to RESET the clock.




## USER INFORMATION MODE

In this mode, you will be able to customize this pedometer with your personalized information, such as AGE, WEIGHT, RUN and WALK STRIDE LENGTHS and DAILY GOAL.

## MEMORY MODE

At midnight, the information recorded during the day will be stored into this device, for up to 30 days. In this mode, you can review how many steps you took each day, for the past 30 days.

**Note:**

- Press the **ADJUST button** to scroll through the days. The top of the display will show the date from which the information is being displayed.



- When the 30 days of memory is full, the pedometer will automatically delete day 30 (30 days in the past) and continue doing so each day the memory is full.
- While viewing the information from past days, other information such as CALORIES BURNED, DISTANCE TRAVELED, AVERAGE SPEED, EXERCISE TIMER and % OF GOAL COMPLETED can be accessed in a cycling manner by pressing the **RESET button**.
- To clear the memory, press and hold the **MODE** and **RESET** buttons for 3 seconds to erase all data stored in memory.



## BACKLIGHT FEATURE

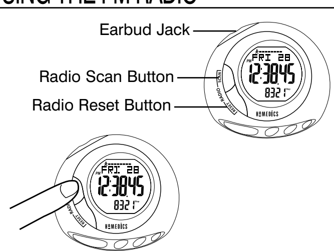
To help view the pedometer screen in darker lighting conditions, this pedometer comes equipped with a backlight function. Press the **Light button** and the display will be illuminated for 4 seconds.

**Note:** The backlight can be used in any mode.

## SLEEP MODE

The pedometer display will turn off after 3 minutes of inactivity. Pressing a button, plugging in the earbuds or moving around will wake the pedometer.

# USING THE FM RADIO




To use the FM Radio, simply insert the earbud connector into the jack located on the device. The radio station will automatically be displayed on the screen indicating that the radio is ON.

To control the volume, use the dial located on the earbuds to make the sound louder or softer.

Press the **RADIO SCAN button** located on the front of the device to increase FM frequency to the next FM station with reception. Continue to press the **RADIO**



**SCAN button** to get the desired station. To reset the stations back to the lowest FM frequency, press the **RADIO RESET button** located on the front of the device.

**Note:**

- By removing the earbuds connector from the jack on the pedometer, the radio will automatically turn OFF.
- If at any time, you insert the earbuds and you don't hear any sound, follow the below steps:
  - > Make sure the volume is loud enough for you to hear.
  - > Press the **RADIO SCAN button** to check if you hear the radio changing from station to station, or if the station is displayed on the LCD screen.
- If after doing both of the above steps, you still don't hear any sound, you may need to change the batteries for the radio. As noted in the INSTALLING THE BATTERIES section, the batteries for the FM Radio are located on the left side of the battery compartment. See INSTALLING THE BATTERIES section for more details.

# CARE, MAINTENANCE & CLEANING

- Do not disassemble the pedometer. If in need of repair, refer to the warranty section of this manual.
- Do not subject the device to extreme shocks (do not drop on the floor).
- Do not subject the device to extreme temperatures, humidity, moisture, or direct sunlight. Protect from dust.
- Do not expose the device to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, or insect repellents as they may damage the device's seal, case, or finish.
- Leaky batteries can damage the unit. Remove the battery when the unit will not be used for a long time.
- Follow local ordinances and recycling instructions regarding disposal or recycling of the device and device components, including batteries.



- If the unit is stored near freezing, allow it to acclimate to room temperature before use.
- Do not immerse the unit in water as this will result in damage to the unit.
- Do not wrap the earbuds around any part of the body.
- To avoid accidental strangulation, keep this product away from children. Do not drape around the neck.
- This device may not meet its performance specifications if stored or used outside of these temperature and humidity ranges:

| • **Storage/ Transportation Environment** | • **Operating Environment** |
| --- | --- |
| Temperature: 41°F～95°F (5°C～35°C) | Temperature: 32°F～122°F (0°C～50°C) |
| Humidity: less than 70% | Humidity: less than 90% |

# SPECIFICATIONS

| | |
|---|---|
| **Step Range:** | 0 – 999,999 Steps |
| **Weight Range:** | 44 – 498 lbs (20 – 226KG) |
| **Stride Length:** | 12 – 84" (30 – 213 cm) |
| **Age Range:** | 5 – 99 Years |
| **Distance Range:** | 0 – 9,999.99 Mile / KM |
| **Calories Range:** | 0 – 99,999.9 Kcal |
| **Goal Range:** | 100 – 99,999 Steps |

# DEFAULT SETTINGS

| | |
|---|---|
| **Time:** | 2013, AM 12:00, 12Hr |
| **Step:** | Walk Mode |
| **User Information:** | Age: 25, Weight: 110lb,<br>Stride Length: Walk: 28 inch<br>Run: 31 inch |
| **Unit Setting:** | Imperial Format |
| **Pace:** | OFF, 80HZ |
| **Stopwatch:** | 00:00.00, OFF |
| **Alarm:** | AM 12:00, OFF |
| **Goal Default:** | 10,000 Steps |



# POTENTIAL FOR ELECTROMAGNETIC INTERFERENCE

To avoid inaccurate results caused by electromagnetic interference between electrical and electronic equipment, do not use the device near a cell phone or microwave oven.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.



**Note:** The manufacturer is not responsible for any radio or TV interference caused by unauthorized modifications to this equipment. Such modifications could void the user authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.



HOMEDICS®

**For service or repair, do not return this unit to the retailer. Contact HoMedics Consumer Relations at:**

**Email:
cservice@
homedics.com**

**Phone:
1-800-466-3342
Business Hours:
8:30am-7pm ET
Monday-Friday**

**Distributed by**

HOMEDICS®

**HoMedics, LLC.
3000 Pontiac Trail
Commerce Township
MI 48390**

**Printed in China**

## LIMITED ONE YEAR WARRANTY

HoMedics sells its products with the intent that they are free of defects in manufacture and workmanship for a period of one year from the date of original purchase, except as noted below. HoMedics warrants that its products will be free of defects in material and workmanship under normal use and service. This warranty extends only to consumers and does not extend to Retailers.

To obtain warranty service on your HoMedics product, contact a Consumer Relations Representative by telephone at 1-800-466-3342 for assistance. Please make sure to have the model number of the product available.

HoMedics does not authorize anyone, including, but not limited to, Retailers, the subsequent consumer purchaser of the product from a Retailer or remote purchasers, to obligate HoMedics in any way beyond the terms set forth herein. This warranty does not cover damage caused by misuse or abuse; accident; the attachment of any unauthorized accessory; alteration to the product; improper installation; unauthorized repairs or modifications; improper use of electrical/power supply; loss of power; dropped product; malfunction or damage of an operating part from failure to provide manufacturer's recommended maintenance; transportation damage; theft; neglect; vandalism; or environmental conditions; loss of use during the period the product is at a repair facility or otherwise awaiting

parts or repair; or any other conditions whatsoever that are beyond the control of HoMedics. This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the country in which the product is purchased. A product that requires modifications or adoption to enable it to operate in any other country than the country for which it was designed, manufactured, approved and/ or authorized, or repair of products damaged by these modifications is not covered under this warranty.

THE WARRANTY PROVIDED HEREIN SHALL BE THE SOLE AND EXCLUSIVE WARRANTY. THERE SHALL BE NO OTHER WARRANTIES EXPRESS OR IMPLIED INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS OR ANY OTHER OBLIGATION ON THE PART OF THE COMPANY WITH RESPECT TO PRODUCTS COVERED BY THIS WARRANTY. HOMEDICS SHALL HAVE NO LIABILITY FOR ANY INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR SPECIAL DAMAGES. IN NO EVENT SHALL THIS WARRANTY REQUIRE MORE THAN THE REPAIR OR REPLACEMENT OF ANY PART OR PARTS WHICH ARE FOUND TO BE DEFECTIVE WITHIN THE EFFECTIVE PERIOD OF THE WARRANTY. NO REFUNDS WILL BE GIVEN. IF REPLACEMENT PARTS FOR DEFECTIVE MATERIALS ARE NOT AVAILABLE, HOMEDICS RESERVES THE RIGHT TO MAKE PRODUCT SUBSTITUTIONS IN LIEU OF REPAIR OR REPLACEMENT.

This warranty does not extend to the purchase of opened, used, repaired, repackaged and/or resealed products, including but not limited to sale of such products on Internet auction sites and/or sales of such products by surplus or bulk resellers. Any and all warranties or guarantees shall immediately cease and terminate as to any products or parts thereof which are repaired, replaced, altered, or modified, without the prior express and written consent of HoMedics.

This warranty provides you with specific legal rights. You may have additional rights which may vary from state to state. Because of individual state regulations, some of the above limitations and exclusions may not apply to you.

For more information regarding our product line in the USA, please visit: www.homedics.com.

HoMEDiCS®

# Podómetro De Lujo Tridimensional



Tómese un momento ahora

**Registre**

**su producto en:**

*www.homedics.com*

Su valioso aporte sobre este producto nos ayudará a crear los productos que desee en el futuro.

PDM-200B

1 año de garantía limitada

# Podómetro de lujo tridimensional

**Establezca metas y controle sus avances**

Sujetador para cinturón abatible para fácil visualización

Tecnología de tripe eje para una precisión superior



# ÍNDICE

**INFORMACIÓN BÁSICA:**



**MANEJO DEL PODÓMETRO:**

# INTRODUCCIÓN

Este podómetro digital muestra los pasos realizados, la distancia recorrida, las calorías quemadas, la velocidad promedio, el tiempo de ejercicio total y un almacenamiento de memoria de 7 días, entre muchas otras características útiles. Lea con atención este manual antes de usar el podómetro. Le sugerimos que conserve este manual para referencia futura.

Para fomentar la buena salud, incluida la pérdida de peso, se recomienda que los adultos caminen 10 000 pasos por día.*

Cuando comience a caminar o correr, este podómetro automáticamente mostrará los pasos que realiza, la distancia recorrida, las calorías quemadas, la velocidad promedio y el tiempo de ejercicio.

*Asociación Americana del Corazón

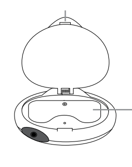


# NOMBRE/FUNCIÓN DE CADA PIEZA

Entrada de audífonos



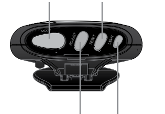

Sujetador



Compartimiento de la batería debajo del sujetador

Botón Mode (modo)

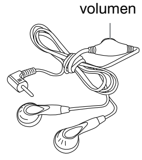
Botón Reset (reajuste)




Botón Adjust (ajuste)

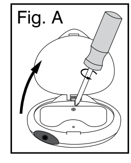
Botón Light (luz)

Control de volumen

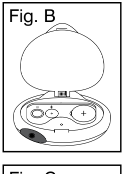


# COLOCACIÓN DE LAS BATERÍAS

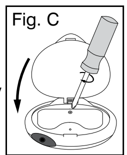
1. La tapa de las baterías se encuentra debajo de la sección del sujetador de este podómetro. Levante el sujetador, desatornille la tapa del compartimiento de las baterías y retírela. Fig. A




2. Cambie las baterías siguiendo las indicaciones de polaridad que se encuentran en el interior del compartimiento. Tipo de batería: una batería de litio 3V CR2032 y dos baterías alcalinas 1,5V LR44. Fig. B.



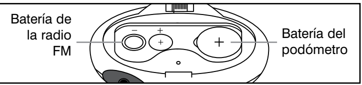

3. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento de la batería y ajuste el tornillo. Fig. C.






**Notas importantes:**

- Las baterías que se usan para la radio FM se encuentran en el lado izquierdo del compartimiento de las baterías. La batería que se usa para el podómetro se encuentra en el lado derecho del compartimiento de las baterías.
- Cambie la batería del podómetro cuando no aparezca nada en la pantalla.
- Cambie las baterías de la radio cuando la radio no funcione.
- Las baterías son desechos peligrosos. No las deseche junto con la basura del hogar.
- Las baterías LR44 también se conocen como baterías de botón AG13 o L1154.




Use solamente baterías de litio CR2032 para este podómetro. Extraiga las baterías si el producto no se va a utilizar por un período prolongado. Si retira o cambia las baterías, tendrá que reajustar toda la información de usuario, incluida la fecha y hora. Limpie el contacto de las baterías y del compartimiento de las baterías con un paño seco suave cada vez que instale las baterías.

# MODOS DEL PODÓMETRO

Este podómetro tiene 7 modos de operación que se encuentran en la siguiente secuencia:

Presione el botón Mode (modo) para desplazarse por los modos:

- Modo Time (hora): Muestra la hora del día, LOS PASOS REALIZADOS, LAS CALORÍAS QUEMADAS, LA DISTANCIA RECORRIDA, LA VELOCIDAD PROMEDIO, EL PORCENTAJE (%) DE META COMPLETADO y EL TIEMPO DE EJERCICIO del día.
- Modos Walk (caminar) y Run (correr): Muestra la cantidad de PASOS REALIZADOS, EL PORCENTAJE (%) DE META COMPLETADO, EL TIEMPO DE EJERCICIO, LA DISTANCIA RECORRIDA, LAS CALORÍAS QUEMADAS y LA VELOCIDAD PROMEDIO de ese día al caminar y correr.
- Modo Pacer (marcar pasos): Función opcional que emitirá un sonido para ayudar al usuario a mantener su paso deseado.
- Modo Alarm (alarma): Función opcional que permite activar una alarma a la hora que desee el usuario.
- Función Stopwatch (cronómetro): Función que permite al usuario realizar un seguimiento del tiempo que demora el entrenamiento.
- Información de usuario: Muestra la EDAD, el PESO, las LONGITUDES DE PASOS AL CAMINAR y CORRER, Y LA META DE PASOS DIARIA.
- Modo Memory (memoria): Muestra la CANTIDAD DE PASOS REALIZADOS, LAS CALORÍAS QUEMADAS, LA DISTANCIA RECORRIDA, LA VELOCIDAD PROMEDIO y EL PORCENTAJE (%) DE META COMPLETADO durante los últimos 30 días.



# CÁLCULO DE LA LONGITUD DE PASOS

Para visualizar una distancia recorrida precisa, tiene que medir e ingresar su longitud de pasos en pulgadas.

**Cómo calcular la longitud de pasos:**
Para calcular adecuadamente su longitud de pasos, mida una distancia predeterminada en pies. Una vez completado, camine o corra esa distancia, contando cada paso que da, y divida su distancia predeterminada en pies por la cantidad de pasos. Convierta este número a pulgadas

**Ejemplo**
Si su distancia predeterminada es 15 pies y caminó o corrió 10 pasos en esa distancia, la longitud de pasos es 1½ pies = 18 pulgadas.the stride length is 1½ feet = 18 inches.

**Fórmula:**

$$\frac{\text{distancia recorrida (en pies)}}{\text{cantidad de pasos realizados}} = \text{longitud de pasos (en pies)}$$

**Conversión:**
1 pie = 12 pulgadas

| Registre su longitud de pasos al caminar aquí: | Registre su longitud de pasos al correr aquí: |
|---|---|
| ____________________ | ____________________ |

# CONFIGURACIÓN DE LA FECHA Y HORA

**Nota:** Para comenzar, retire el adhesivo de protección de la pantalla y coloque las baterías. Para obtener más información, remítase a la sección COLOCACIÓN DE LAS BATERÍAS de este manual. El podómetro debe encenderse y mostrar el modo TIME (hora). Si el podómetro no muestra automáticamente este modo, presione el **botón MODE (modo)** hasta que se visualicen TIME (hora) y STEPS (pasos) en pantalla.

1. En el modo TIME (hora), presione y mantenga presionado el **botón ADJUST (ajuste)** durante 2 segundos. Se visualizará la palabra ADJUST (ajuste) en pantalla y, a continuación, comenzará a parpadear el número que representa la HORA.

2. Para aumentar la hora, presione el **botón ADJUST (ajuste)**. Cada vez que lo presione aumentará en uno el número de manera cíclica. Al presionar el **botón MODE (modo)**, se confirmarán los datos ingresados.

3. Cambie los MODOS MINUTE (minuto), YEAR (año), MONTH (mes), DAY (día) y 12/24 HOUR (12/24 horas) según se describe en el paso 2 anterior, utilizando el **botón ADJUST (ajuste)** para aumentar la selección y el **botón MODE (modo)** para confirmar los datos ingresados.





# CONFIGURACIÓN DE LA INFORMACIÓN DE USUARIO

1. Presione el **botón MODE (modo)** hasta que se visualice la palabra INFO en pantalla. Presione y mantenga presionado el **botón ADJUST (ajuste)** durante 2 segundos hasta que el número que representa la EDAD comience a parpadear.

2. Para aumentar la EDAD, presione el **botón ADJUST (ajuste)**. Cada vez que lo presione, aumentará en uno el número de manera cíclica. Al presionar el **botón MODE (modo)**, se confirmarán los datos ingresados.

3. A continuación, en la pantalla se visualizará UNIT (unidad) seguido de LB. LB indica que toda la información del podómetro se introducirá en formato anglosajón. Para cambiar al formato métrico, presione el **botón ADJUST (ajuste)**. Para confirmar la entrada de datos, presione el **botón MODE (modo)**.

**Nota:** Si selecciona LB, toda la información aparecerá en formato anglosajón. Si selecciona KG, toda la información aparecerá en formato métrico.



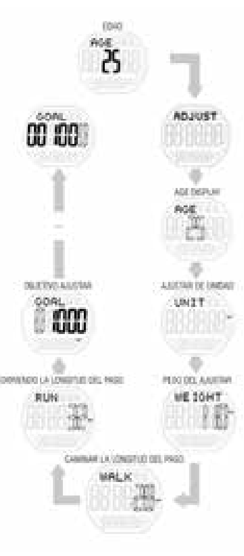
4. Después de seleccionar el formato de las unidades de medida, comenzará a parpadear el número que representa el PESO. Presione el **botón ADJUST (ajuste)** para aumentar la selección de manera cíclica, y el **botón MODE (modo)** para confirmar los datos ingresados.

5. A continuación, aparecerá en pantalla la palabra WALK (caminar) y comenzará a parpadear el número que representa la LONGITUD DE PASOS AL CAMINAR. Modifique este número de la misma forma que se describió en el paso 2.

6. Se visualizará la palabra RUN (correr) en pantalla y comenzará a parpadear el número que representa la LONGITUD DE PASOS AL CORRER. Cambie este valor de la misma forma que se describió en el paso 2.

**Nota:** Para obtener más información sobre cómo calcular la LONGITUD DE PASOS, remítase a la sección CALCULAR LONGITUD DE PASOS.

7. Luego, aparecerá la palabra GOAL (meta) en pantalla y comenzará a parpadear el valor de la meta diaria correspondiente al valor de las diez milésimas. Cambie el resto de los valores de la misma manera que se mencionó en el paso 2. Presione el **botón MODE (modo)** para confirmar los datos ingresados.






# MANEJO DEL PODÓMETRO

Presione el botón MODE (modo) para desplazarse por los distintos modos del podómetro.

### MODO TIME (hora)

Muestra la hora en formato de 12 o 24 horas. (HH:MM.SS) Los PASOS REALIZADOS se visualizan en la parte inferior de la pantalla.

### Nota:

- Esta información se reajusta automáticamente a la medianoche.
- Si presiona el botón ADJUST (ajuste), puede alternar la siguiente información que se encuentra debajo de la hora:
  - > STEPS TAKEN (pasos realizados): cuántos pasos ha realizado en el día actual.
  - > % OF GOAL COMPLETED (porcentaje (%) de meta completado): qué porcentaje de su meta diaria ha logrado durante el día actual.

### FÓRMULA:

$$\frac{\text{Cant. de pasos corridos + cant. depasos caminados}}{\text{Meta diaria objetivo}} = \text{Porcentaje (\%) de meta completado}$$

> CALORIES BURNED (calorías quemadas): Cuántas calorías ha quemado durante el día actual.

> DISTANCE TRAVELED (distancia recorrida): Cuántas millas o kilómetros ha recorrido durante el día actual.

> EXERCISE TIME (tiempo de ejercicio): La cantidad de tiempo en que estuvo activo durante el día actual.

> AVERAGE SPEED (velocidad promedio): La velocidad promedio a la que ha caminado o corrido durante el día actual.

**MODOS WALK (caminar) y RUN (correr)**
Muestra la cantidad de pasos realizados en los modos RUN (correr) y WALK (caminar). Presione y mantenga presionado el **botón ADJUST (ajuste)** para alternar entre las diferentes opciones:

<u>MODO WALK (caminar)</u>: El podómetro usa la LONGITUD DE PASOS AL CAMINAR* para determinar las CALORÍAS QUEMADAS y la DISTANCIA RECORRIDA. Antes de caminar, asegúrese de que su podómetro esté en el modo WALK (caminar).

<u>MODO RUN (correr)</u>: El podómetro usa la LONGITUD DE PASOS AL CORRER* para determinar las CALORÍAS QUEMADAS y la



DISTANCIA RECORRIDA. Antes de correr, asegúrese de que su podómetro esté ajustado en el modo RUN (correr).

*Vuelva a la sección CONFIGURACIÓN DE LA INFORMACIÓN DE USUARIO de este manual para establecer sus LONGITUDES DE PASOS.

**Nota:**

- Si presiona el botón ADJUST (ajuste), puede alternar la siguiente información:

  > WALK (caminar) o RUN (correr): Los PASOS REALIZADOS se encuentran en la línea del medio y el TIEMPO DE EJERCICIO se encuentra en la línea inferior.

  > % OF GOAL COMPLETED (porcentaje (%) de meta completado): Qué porcentaje de su meta diaria ha logrado durante el día actual. El valor correspondiente a PASOS REALIZADOS aparecerá en la línea inferior.

## FÓRMULA:

$$\frac{\text{Cant. de pasos corridos + cant. depasos caminados}}{\text{Meta diaria objetivo}} = \text{Porcentaje (\%) de meta completado}$$

> KCAL: Las CALORÍAS QUEMADAS se encuentran en la línea del medio y los PASOS REALIZADOS se encuentran en la línea inferior.

> MILE (milla): La distancia RECORRIDA se encuentra en la línea del medio y los PASOS REALIZADOS se encuentran en la línea inferior.

> MPH o KM/H: La VELOCIDAD PROMEDIO se encuentra en la línea del medio y los PASOS REALIZADOS se encuentran en la línea inferior.

• Mientras se encuentre en cualquiera de las pantallas anteriores, al presionar y mantener presionado el botón RESET (reajuste) borrará toda la información correspondiente al día actual: PASOS REALIZADOS, CALORÍAS QUEMADAS, DISTANCIA RECORRIDA, VELOCIDAD PROMEDIO, PORCENTAJE (%) DE META COMPLETADO y TIEMPO DE EJERCICIO.





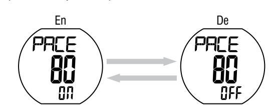
**MODO PACER (marcar pasos)**

Esta función ayudará a motivarlo para que continúe caminando o corriendo al paso que desea durante el ejercicio, por medio de una señal sonora repetida. Esta señal sonora representa la cantidad de señales/pasos por minuto. La configuración predeterminada es 80 señales por minuto.

Para activar esta función, presione el **botón ADJUST (ajuste)**.

Para personalizar esta configuración, presione y mantenga presionado el **botón ADJUST (ajuste)** durante 2 segundos. Verá que el número que representa las señales por minuto comienza a parpadear. Presione el **botón ADJUST (ajuste)** para aumentar la selección de manera cíclica. Presione el **botón MODE (modo)** para confirmar nuevamente los datos ingresados.

**Nota:** Puede continuar usando el modo PACER (marcar pasos) mientras usa otros modos.

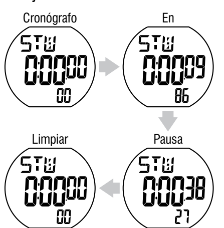


**MODO ALARM (alarma)**
Usa la función de alarma para que le recuerde cuándo debe estar activo. Para activar esta función, presione el **botón ADJUST (ajuste**) (o para desactivarla, presione el **botón ADJUST [ajuste]** nuevamente).

Para personalizar la alarma, presione y mantenga presionado el **botón ADJUST (ajuste)** durante 2 segundos. Verá que el número que representa la hora comenzará a parpadear. Al presionar el **botón ADJUST (ajuste)** aumentará el número en 1 de manera cíclica. Presione el **botón MODE (modo)** para confirmar los datos ingresados. Repita este paso para los minutos.



**FUNCIÓN STOPWATCH (cronómetro)**
Para usar el cronómetro durante su entrenamiento, presione el **botón ADJUST (ajuste)** para comenzar y colocar en pausa el reloj. Presione el **botón RESET (reajuste)** para reiniciar el reloj.




**MODO USER INFORMATION (información de usuario)**
En este modo, podrá personalizar este podómetro con su información, como la EDAD, el PESO, la LONGITUD DE PASOS CORRIDOS y CAMINADOS, y la META DIARIA.

## MODO MEMORY (memoria)

A la medianoche, la información registrada durante el día se almacenará en este dispositivo, durante un máximo de 30 días. En este modo, puede revisar cuántos pasos realizó cada día, durante los últimos 30 días.

**Nota:**

- Presione el **botón ADJUST (ajuste)** para desplazarse por los días. En la parte superior de la pantalla, aparecerá la fecha a partir de la cual se muestra la información.




- Cuando los 30 días de la memoria estén llenos, el podómetro automáticamente eliminará el día 30 (30 días en el pasado) y continuará haciéndolo cada día que la memoria esté llena.

- Mientras revise la información de días anteriores, podrá obtener acceso a otro tipo de información, como por ejemplo, CALORÍAS QUEMADAS, DISTANCIA RECORRIDA, VELOCIDAD PROMEDIO, TIEMPO DE EJERCICIO Y PORCENTAJE (%) DE META COMPLETADO de manera cíclica, presionando el **botón RESET (reajuste)**.



- Para borrar la memoria, presione y sostenga el botón MODE (modo) y RESET (reajuste) durante 3 segundos para borrar todos los datos almacenados en la memoria.

## FUNCIÓN DE LUZ DE FONDO

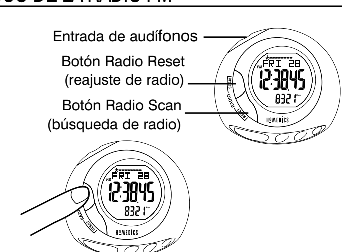
Para poder ver la pantalla del podómetro en la oscuridad, este podómetro cuenta con una función de luz de fondo. Presione el **botón LIGHT (luz)** y la pantalla se iluminará durante 4 segundos.

**Nota:** La luz de fondo se puede utilizar en cualquier modo.

## MODO SLEEP (hibernación)

La pantalla del podómetro se apagará luego de transcurridos 3 minutos de inactividad. Para “despertar” el podómetro, deberá presionar un botón, enchufar los audífonos o moverse.

# USO DE LA RADIO FM




Para utilizar la radio FM, simplemente inserte el conector de los audífonos en el enchufe de entrada que se encuentra en el dispositivo. La estación de radio se visualizará automáticamente en pantalla señalando que la radio está encendida.

Para controlar el volumen, use el disco ubicado en los audífonos para subir o bajar el sonido.

Presione el **botón RADIO SCAN (búsqueda de radio)** que se encuentra en la parte delantera del dispositivo para aumentar la frecuencia de FM a la próxima estación con recepción. Continúe



presionando el **botón RADIO SCAN (búsqueda de radio)** para obtener la estación deseada. Para volver a las estaciones de FM más bajas, presione el **botón RADIO RESET (reajuste de radio)** que se encuentra en la parte delantera del dispositivo.

**NOTA:**

- Si retira el conector de los audífonos del enchufe de entrada del podómetro, la radio se apagará automáticamente.
- Si en algún momento, se coloca los audífonos y no escucha ningún sonido, siga los pasos que se incluyen a continuación:
  - > Asegúrese de que el volumen esté lo suficientemente fuerte como para escuchar.
  - > Presione el **botón RADIO SCAN (búsqueda de radio)** para verificar si escucha la radio cuando cambia de una estación a otra o si se visualiza la estación en la pantalla LCD.
- Si después de seguir los dos pasos anteriores, sigue sin escuchar ningún sonido, tal vez tenga que cambiar las baterías de la radio. Según lo indicado en la sección COLOCACIÓN DE LAS BATERÍAS, las baterías de la radio FM están ubicadas en el lado izquierdo del compartimiento de las baterías. Vea la sección COLOCACIÓN DE LAS BATERÍAS para obtener más detalles.

# CUIDADO, MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- No desarme el podómetro. Si necesita reparación, consulte la sección de la garantía de este manual.
- No exponga el dispositivo a golpes fuertes (no lo deje caer al suelo).
- No exponga el dispositivo a temperaturas extremas, humedad o a la luz solar directa. Protéjalo del polvo.
- No exponga el dispositivo a químicos agresivos como gasolina, solventes de limpieza, acetona, alcohol o insecticidas, ya que pueden dañar el sello, la cubierta o el acabado del dispositivo.
- Las baterías con pérdidas pueden dañar la unidad. Extraiga la batería si la unidad no se va a utilizar por un período prolongado.
- Si la unidad se guarda cerca de lugares fríos, permita que se adapte a la temperatura ambiente antes de usarla.
- Cumpla con las ordenanzas locales y siga las instrucciones de reciclaje relacionadas con el desecho o reciclaje del dispositivo y de los componentes del dispositivo, incluidas las baterías.



- No sumerja la unidad en agua ya que puede dañarla.
- No enrolle los auriculares en cualquier parte del cuerpo.
- Para evitar una estrangulación accidental, mantenga este producto fuera del alcance de los niños. No lo cuelgue del cuello.
- Es posible que este dispositivo no cumpla con sus especificaciones de funcionamiento si se guarda o se utiliza fuera de los siguientes rangos de temperatura y humedad:

- **Ambiente para guardar/transportar la unidad**

  Temperatura:
  41°F~95°F
  (5°C~35°C)
  Humedad:
  menos de 70%

- **Ambiente de funcionamiento**

  Temperatura:
  32°F~122°F
  (0°C~50°C)
  Humedad:
  menos de 90%

# ESPECIFICACIONES

| | |
|---|---|
| **Rango de pasos:** | 0 a 999,999 pasos |
| **Rango de peso:** | 44 a 498 lb (20 a 226 kg) |
| **Longitud de pasos:** | 12 a 84” (30 a 213 cm) |
| **Rango de Edad:** | 5 a 99 años |
| **Rango de distancia:** | 0 a 9999,99 millas/km |
| **Rango de calorías:** | 0 a 99 999,9 Kcal |
| **Rango de metas:** | 100 a 999,99 pasos |

# CONFIGURACIÓN PREDETERMINADA

| | |
|---|---|
| **Hora:** | 2013, 12:00 a. m., 12 horas |
| **Paso:** | Modo Caminar |
| **Información de usuario:** | Edad: 25, Peso: 110 lb, Longitud de pasos: Caminar: 28 pulgadas, Correr: 31 pulgadas |
| **Configuración de unidades:** | Sistema anglosajón |
| **Ritmo:** | Apagado, 80 HZ |
| **Cronómetro:** | 00:00.00, apagado |
| **Alarma:** | 12:00 a. m., apagada |
| **Meta predetermi-nada** | 10,000 pasos |



# POTENCIAL DE INTERFERENCIA ELECTROMAGNÉTICA

Para evitar resultados inexactos debido a la interferencia electromagnética entre los equipos eléctricos y electrónicos, no use el dispositivo cerca de un teléfono celular o un horno microondas.

Este dispositivo cumple con la sección 15 de las normas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluso la interferencia que pueda causar un funcionamiento no deseado.

**NOTA:** El fabricante no se responsabiliza por ninguna interferencia de radio o televisión provocada por modificaciones no autorizadas que se realicen a este equipo. Tales modificaciones podrían anular la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

**NOTA:** Este equipo ha sido probado y se ha comprobado que cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, conforme a la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y se utiliza de acuerdo con estas instrucciones, puede causar interferencia perjudicial en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no existe ninguna garantía de que no se producirá interferencia en una instalación particular. Si este equipo causa interferencia perjudicial a la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse encendiendo y apagando el equipo, se recomienda que el usuario intente corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Vuelva a orientar o ubicar la antena de recepción.
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo en un tomacorriente de un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consulte con el distribuidor o con un técnico experto en radio/televisión para obtener ayuda.

HoMEDICS®

**Por servicio o reparación, no devuelva esta unidad al distribuidor. Póngase en contacto con Relaciones con el Consumidor de HoMedics por el:**

**Correo electrónico:**
**cservice@homedics.com**

**Teléfono:**
**1-800-466-3342**
**Horario comercial:**
**8:30am a 7pm Hora del Este**
**De lunes a viernes**

**Distribuido por**
HoMEDICS®
**HoMedics, LLC**
**3000 Pontiac Trail**
**Commerce Township, MI 48390**
**Impreso en China**

## GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

HoMedics vende sus productos con la intención de que no tengan defectos de fabricación ni de mano de obra por el plazo de un año a partir de la fecha de compra original, con las siguientes excepciones. HoMedics garantiza que sus productos no tendrán defectos de material ni de mano de obra en condiciones de uso y servicio normales. Esta garantía se extiende únicamente a consumidores y no a minoristas.

Para obtener servicio de garantía en su producto HoMedics, póngase en contacto con un Representante de Relaciones con el Consumidor por el teléfono 1-800-466-3342 para obtener asistencia. Asegúrese de tener a mano el número de modelo del producto.

HoMedics no autoriza a nadie, incluyendo, pero sin limitarse a, distribuidores, posteriores consumidores compradores del producto a un distribuidor, o compradores remotos, a obligar a HoMedics de forma alguna más allá de las condiciones aquí establecidas. La garantía de este producto no cubre daños causados por uso inadecuado o abuso, accidente, conexión de accesorios no autorizados, alteración del producto, instalación inadecuada, reparaciones o modificaciones no autorizadas, uso inadecuado de la fuente de energía/electricidad, cortes de energía, caída del producto, funcionamiento incorrecto o daño de una pieza de funcionamiento debido al no cumplimiento del mantenimiento recomendado por el fabricante, daños durante el transporte, robo, descuido, vandalismo, condiciones climáticas, pérdida de uso en el período durante el cual el producto está en una instalación de reparación o a la

espera de piezas o reparación, o cualquier otra condición, sin importar cual sea, que se encuentre fuera del control de HoMedics.

Esta garantía es válida únicamente si el producto es comprado y operado en el país en el cual se compró el producto. Un producto que requiera modificaciones o adaptación para habilitar su funcionamiento en cualquier país que no sea aquél para el que fue diseñado, fabricado, aprobado y/o autorizado, o la reparación de productos dañados por estas modificaciones no están cubiertos bajo esta garantía.

LA GARANTÍA AQUÍ ESTABLECIDA SERÁ LA ÚNICA Y EXCLUSIVA GARANTÍA. NO HABRÁ NINGUNA OTRA GARANTÍA EXPRESA NI IMPLÍCITA, INCLUYENDO NINGUNA GARANTÍA DE COMERCIALIZACIÓN O APTITUD NI NINGUNA OTRA OBLIGACIÓN POR PARTE DE LA COMPAÑÍA CON RESPECTO A PRODUCTOS CUBIERTOS POR ESTA GARANTÍA. HOMEDICS NO TENDRÁ RESPONSABILIDAD ALGUNA POR NINGÚN DAÑO INCIDENTAL, CONSECUENTE NI ESPECIAL. BAJO NINGÚN CONCEPTO ESTA GARANTÍA REQUERIRÁ MÁS QUE LA REPARACIÓN O CAMBIO DE ALGUNA PIEZA O PIEZAS QUE SE HALLEN DEFECTUOSAS DENTRO DEL PERÍODO DE VIGENCIA DE ESTA GARANTÍA. NO SE EFECTUARÁN REEMBOLSOS. SI NO HAY PIEZAS DE REPUESTO DISPONIBLES PARA LOS MATERIALES DEFECTUOSOS, HOMEDICS SE RESERVA EL DERECHO DE REALIZAR SUSTITUCIONES EN VEZ DE REPARAR O CAMBIAR.

Esta garantía no se extiende a la compra de productos abiertos, usados, reparados, embalados otra vez y/o abiertos y vueltos a cerrar, incluyendo entre otras cosas la venta de dichos productos en sitios de remate por Internet y/o la venta de dichos productos por revendedores o mayoristas. Todas y cada una de las garantías cesarán y terminarán inmediatamente con respecto a cualquier producto o pieza del mismo que estén reparados, cambiados, alterados o modificados sin el consentimiento previo explícito y por escrito de HoMedics.

Esta garantía le proporciona derechos legales específicos. Es posible que usted tenga derechos adicionales que pueden variar de un estado a otro. Debido a las regulaciones de ciertos estados, es posible que algunas de las limitaciones y exclusiones mencionadas arriba no se apliquen en su caso.

Para obtener más información con respecto a nuestra línea de productos en los EE. UU., visítenos en: www.homedics.com.